

Schema 8 januari - 31 maj

Uppdaterat 2018-01-12

Detta är vårt grundschema som kan komma att ändras. Exakt schema & passförklaringar hittas på www.hbg.friskissvettis.se under "schema & boka"

Måndag öppet 5.30-21.30	Tisdag öppet 5.30-21.30	Onsdag öppet 5.30-21.30	Torsdag öppet 5.30-21.30
10.00 Jympa bas	10.00 Cirkelfys soft	10.00 Dans soft	10.00 Jympa bas
11.00 Senior Cirkelgym	11.00 Flex soft	11.00 IW 45**	11.00 Yoga soft Start 25/1!
12.00 Cirkelfys	11.30 LunchSpin	11.45 SomaMove 45	11.30 LunchSpin
12.00 LunchJympa	11.45 Power Hour 35	12.00 Cirkelfys	12.00 HIT Stänkaren 35
16.30 Spin distans Start i februari!	16.00 Jympa medel Start i februari!	17.00 Jympa medel	12.00 Core intervall 45
17.00 Core BOSU	17.00 Step styrka 70	17.00 IW intervall**	16.00 TRX Intro 15.40!
17.15 Jympa puls	17.00 SkivstångIntervall 70	17.00 Flex	17.00 Dans flow Nyhet! Start 25/1!
17.25 Power Hour	17.30 IW**	17.30 SpinPuls distans Ej 17/1!	17.00 ViPR
17.40 SpinPuls intervall 75	17.30 SpinPuls intervall	18.00 HIT Tabata	17.15 Jympa bas
18.00 Step 2	18.15 TRX Intervall	18.00 Power Hour	17.30 SpinPuls intervall 75
18.15 SkivstångIntervall 70	18.15 Dans fusion	18.00 Step dans	18.00 Box
18.25 IW 40**	18.30 Box	18.30 Löpning	18.00 Skivstång
18.30 Löpning*	18.30 Spin distans	18.30 Spin Giro4	18.10 Inspirationspass Start 25/1!
19.00 Yoga energy 75	19.15 HIT Team	19.10 HIT 35	18.15 Jympa medel
19.35 Cirkelfys			19.00 Yoga
			19.15 Step explode Nyhet!
Fredag 5.30-19.30	Lördag 8.30-17.00	Söndag 9.00-19.30	Extern träning (ingår i alla kort)
06.30 MorgonSpin	09.00 Cirkelfys	10.00 Jympa medel	Maria Park tis & tors 19.00
11.00 IW 45**	09.00 IW 45**	10.00 SpinPuls intervall	Åstorp tis & tors 19.30, sön 17.45
11.10 Senior Cirkel	10.00 Löpning*	11.00 HIT Stänkaren	Bårslöv ons 19.00
12.00 LunchJympa	10.00 Jympa medel el. puls	17.00 Jympa bas	Påarp sön 18.00
12.00 HIT Tabata 45	10.00 ViPR	17.00 Cirkelfys	
17.00 Spin distans	10.00 Spin distans		
17.15 Dans fusion	11.00 Jympa bas		
17.15 Pop-up-pass Olika pass!	11.00 Flex 30		

friskis

* Samling: mån receptionen city, ons/lör p-platsen Pålsjö skog **IW = Indoor walking.

Gym och reception stänger 15 min innan utsatta tider